

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 32  
имени 19-й гвардейской стрелковой дивизии г. Томска  
(МАОУ СОШ № 32 г. Томска)

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического  
объединения МАОУ СОШ  
№ 32 г.Томска  
Протокол от 30.08.2023  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО  
Методическим советом  
МАОУ СОШ № 32  
г. Томска  
Протокол от 30.08.2023  
№ 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ  
№ 32 г. Томска  
\_\_\_\_\_ Крюкова М.Н.  
Приказ от 31.08.2023  
№ 349-0

## **Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

### **«Настольный теннис»**

*(физкультурно-спортивное и оздоровительное направление, класс – 10,11классы*

*срок реализации – 1 год)*

**Разработчик (составитель):**

Рыжов А.Ю., учитель физкультуры

**ТОМСК – 2023**

Программа ВУД “Настольный теннис” разработана для учащихся 10,11 классов. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Цель программы:** развитие индивидуальных физических способностей ребенка, создание условий для личного самосовершенствования.

**Основные задачи:**

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности, содействие гармоничному физическому развитию;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- привлекать учащихся к спорту; ЗОЖ.

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

## **1. Содержание программы.**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Развитие физической культуры в России и за рубежом. Физическая культура как составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности.

Развитие теннисного спорта в России. Российские соревнования по настольному теннису: Чемпионат России, Кубок России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена сна. Значение водных процедур.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. ТЕМА 6 Правила по технике безопасности. Права и обязанности занимающихся в спортивном зале.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

### **Основы техники и тактики игры.**

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов слева и справа. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

На возрастном уровне групп специальной физической подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами тренера преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повешения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока

- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой об пол, партнеру, об стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным на «удочке», подброс мяча правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с3 жонглированием разными сторонами ракетки поочередно, тоже с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных ударов для ударов основных позиций

- положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала баз ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево - вправо - вперед- назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед- назад, по «треугольнику» -вперед - вправо -назад, вперед - влево - назад );
- имитация ударов с замером времени - удары справа и слева, их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером - роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех точек в одном (разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами ;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая»- с тренером и другие.

### **Инструкторская и судейская практика.**

В процессе обучения проводится работа по привитию инструкторских и судейских навыков и знаний:

- составление комплексов упражнений для каждой части тренировочных занятий;
- ведение индивидуальных спортивных дневников;
- помощь в проведении учебно-тренировочных занятий,
- практика судейства и помощь в организации и проведении соревнований по теннису.
- знание всех разделов официальных правил игры в теннис.

## **2. Планируемые результаты**

**Личностные результаты** освоения программы:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; принимать ответственность за общий результат.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

**Метапредметные результаты** освоения программы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты** освоения программы:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование необходимых навыков и умений в области настольного тенниса; развитие двигательных способностей, необходимых физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость).

### 3. Тематическое планирование.

№	Разделы подготовки	Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка. Техника безопасности	4		
2.	Общая физическая подготовка		10	
3.	Специальная физическая подготовка		10	
4.	Техническая подготовка		10	
5.	Тактическая подготовка		10	
6.	Контрольные занятия и участие в соревнованиях		5	
8.	Судейская практика		5	
9.	Контрольные и переводные испытания		5	
	Всего часов		5	

#### Диагностика результативности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр городского уровня.

#### Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

#### Контрольные испытания по технической подготовке.

Наименование упражнений	Нормативы	
	дев	юн
игра ударами «накат» справа по диагонали стола	20	30
игра ударами «накат» слева по диагонали стола	20	30

игра ударами «откида» справа и слева без потери мяча	30 с	30 с
подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8
игра ударами «топ-спин» справа (слева) (кол-во раз в серии)	10	10
игра ударами «контр-топ- спин) (перекручивание) (кол-во раз в серии)	10	10

## Приложение.

### Материально-техническое обеспечение занятий

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Для проведения занятий в секции настольного тенниса имеется **оборудование:**

Стол теннисный	- 3штуки.
Гимнастическая стенка	-16 пролетов.
Гимнастические скамейки	- 5 штук.
Гимнастические маты	- 10 штук.
Скакалки	- 20 штук
Шарики	- 50 штук
Ракетки	- 20 штук
Сетка	- 6 штук
Гантели различной массы	- 20 штук
Конусы	- 20 штук
Рулетка	- 1 шт.

### Список литературы для педагога.

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.

2. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
3. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
4. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
5. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
6. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
7. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
8. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
9. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
10. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
11. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. М. ФиС 1996 г.
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва, Просвещение 1986 г.
13. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. Советский спорт 1990 г.

#### **Литература для обучающихся.**

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
2. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
3. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
4. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
5. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
7. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. М. ФиС 1996 г.

